

# I NOSTRI CORSI

## SHAPE & POWER

### SOFT TONE

Allenamento dolce a basso impatto che migliora tono muscolare, mobilità e postura. Ideale per chi riprende l'attività o preferisce un lavoro controllato e progressivo.

### CARDIO & TONE

Combinazione di esercizi aerobici e di tonificazione per migliorare resistenza, forza e forma fisica generale. Allenamento completo e dinamico.

### FULL BODY

Sessione total body che coinvolge tutti i distretti muscolari, alternando esercizi di forza e tonificazione.

### FUNCTIONAL TRAINING

Allenamento funzionale ad alta intensità che migliora forza, coordinazione e resistenza con movimenti naturali e globali.

### CIRCUIT TRAINING

Percorso a stazioni con esercizi diversificati per potenziare forza e resistenza in modo efficace e dinamico.

### BOXE & TONE

Allenamento energico ispirato alla boxe con esercizi di tonificazione e cardio. Perfetto per scaricare lo stress e modellare il corpo.

## MIND & BODY FLOW

### PILOGA

Unisce la forza del Pilates alla fluidità dello Yoga per migliorare equilibrio, postura e controllo del corpo.

### POSTURAL

Lezione mirata a correggere gli squilibri posturali, rinforzare la muscolatura profonda e migliorare l'allineamento corporeo.

### CORE & FLEXIBILITY

Allenamento focalizzato su addome, schiena e bacino con esercizi di mobilità e allungamento per aumentare forza e flessibilità del core.

### HATHA YOGA

Pratica tradizionale che unisce posizioni statiche, respirazione e concentrazione per ritrovare equilibrio e benessere interiore.

### YOGA FLOW

Sequenze fluide e dinamiche che uniscono respiro e movimento per migliorare forza, equilibrio e flessibilità.

### POWER YOGA

Versione più intensa e dinamica dello yoga che unisce forza, controllo e resistenza in una pratica vigorosa.

### PILATES

Metodo di allenamento per rinforzare il core, migliorare postura e consapevolezza corporea, con movimenti lenti e controllati.

### PILATES BARRE

Allenamento ispirato alla danza classica che unisce i principi del Pilates al lavoro alla sbarra. Attraverso esercizi fluidi e controllati migliora postura, equilibrio e tono muscolare, con particolare attenzione a gambe, glutei e core.

## WATER TRAINING

### ACQUA SOFT

Allenamento in acqua a basso impatto, perfetto per migliorare mobilità, circolazione e tono muscolare in totale sicurezza.

### ACQUA GYM

Lezione energica e divertente in acqua che combina esercizi aerobici e di tonificazione. Ideale per bruciare calorie con leggerezza.

### ACQUA MIX

Allenamento acquatico vario e completo, che alterna fasi di tonificazione, resistenza e cardio per un training equilibrato con l'utilizzo di attrezzi a rotazione.

### ACQUA POWER

Allenamento ad alta intensità in acqua con esercizi mirati a potenziare forza, resistenza e coordinazione.

## DANCE ENERGY

### BEAT FIT

Allenamento coreografato a ritmo di musica che combina passi aerobici e tonificazione, per un training divertente e coinvolgente.

### FIT & FUN

Allenamento dinamico e divertente che combina una prima parte aerobica o con step, per migliorare resistenza e coordinazione, e una seconda parte di tonificazione in piedi e a terra.